

# BEWEGEN

## BIJ DEPRESSIE

### WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Wie zich gedurende lange tijd neerslachtig voelt heeft misschien een (milde, matige of ernstige) depressie. Medicatie is niet altijd meteen nodig. Bepaalde veranderingen in je levensstijl kunnen je al goed op weg helpen. Regelmatig bewegen bijvoorbeeld **verkleint je kans op een depressie** en kan ook een **depressie verlichten**. (Meer) bewegen is dus goed én cruciaal voor je mentale gezondheid.



### WAAROM BEWEGEN?

Lichaamsbeweging heeft een onmiddellijk effect bij depressie: de depressieve stemming kan al minder zijn in vergelijking met rust. Bij een milde tot matige depressie kan beweging de depressie **even effectief verlichten** als antidepressiva of cognitieve gedragstherapie.

#### REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN AAN WIE ZICH DEPRESSIEF VOELT OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de symptomen van depressie vermindert;
- de levenskwaliteit verbetert en
- het uithoudingsvermogen verhoogt.

## HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING°			OF	SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN		
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
<b>Matig</b> °° 	ten minste 150 min/week	3-7 keer/week	8-10	8-12	1-3	2-3 sessies/week
OF						
<b>Hoog</b> °°° 	ten minste 75 min/week	3-5 keer/week				
Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit.°°°°						

\*bv. squats, push-ups... \*\* aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 squats... \*\*\*bv. 2 à 3 keer 10 squats... °matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat. °°Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. wandelen of fietsen... °°°Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... °°°°1 min aan hoge intensiteit telt voor 2 min aan matige intensiteit bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit).

Als alleen spierversterkende activiteiten worden gekozen, voeg dan aerobe lichaamsbeweging toe als het kan. Als alleen aerobe lichaamsbeweging wordt gekozen, voeg dan spierversterkende activiteiten toe. Zo kom je tot de **algemene beweegaanbevelingen**.

## WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één enkele aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle patiënten met depressie. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

## 4 BEWEEGTIPS

### 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



### BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

### 2 LAAT JE BEGELEIDEN

De lichaamsbeweging wordt bij voorkeur geleid door een **instructeur**. Ook is het mogelijk dat je meer ondersteuning nodig hebt om je beweeggedrag te wijzigen. Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

### 3 EVEN EFFECTIEF ALS MEDICATIE OF GESPREKSTHERAPIE?

Bij **milde of matige depressie** kan **lichaamsbeweging even effectief zijn als medicatie of gesprekstherapie**. Bij zware depressie is het aangewezen om ook andere behandelingen op te nemen. Bespreek met je arts wat voor jou het beste is.

### 4 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

### MEER INFO OVER BEWEGEN BIJ DEPRESSIE?

[WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE](http://WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE)